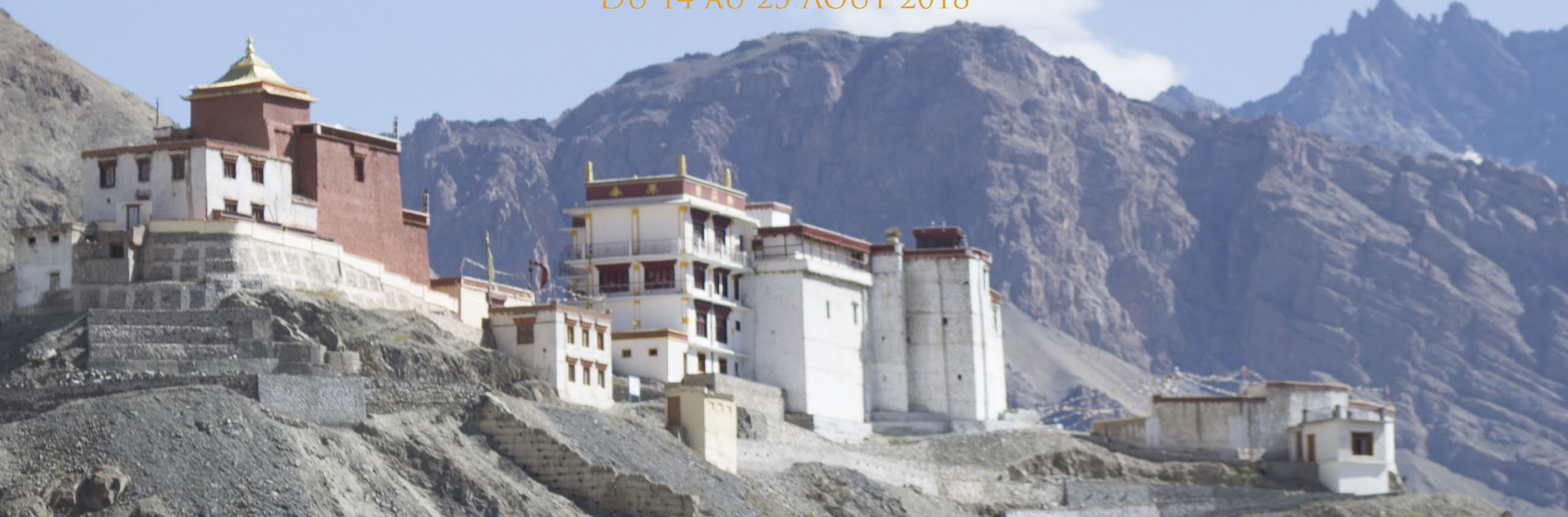




omalaya

DETOX ET RÉGÉNÉRATION  
AU LADAKH AVEC CÉDRIC ABECK

DU 14 AU 25 AOÛT 2018



# NOTRE VISION DU VOYAGE

*Voyage spirituel, voyage initiatique... Quelles expériences Omalaya place-t-elle derrière ces mots ?  
Quelle est notre vision d'une telle aventure ?*



Un voyage spirituel avec Omalaya, c'est bien sûr d'abord se rendre sur **des lieux aux énergies sacrées**, chargés d'histoire ... On connaît tous certains de ces lieux, dont les vibrations nous ouvrent des horizons inexplorés, nous portent littéralement dans notre recherche spirituelle, nous font apercevoir un monde tout neuf et toutes ses possibilités de construction, nous gonflent l'âme pour repartir dans la vie... L'Asie et la région Himalayenne regorgent de tels endroits inspirants, que ce soient des lieux historiques qui ont porté les grands maîtres spirituels à des moments clés de leur parcours, des lieux aux terres de traditions ancestrales, des lieux qui vous offrent des paysages ouvrant sur l'infini...



Un voyage spirituel avec Omalaya c'est aussi l'accompagnement d'**un guide au parcours spirituel extraordinaire**, que ce soit un maître bouddhiste reconnu, une chamane descendant d'une lignée ancestrale, ou simplement un être de compassion qui saura vous inspirer. Le concept Omalaya de Guide-Expert est avant tout à comprendre dans le sens premier du mot guide : quelqu'un qui ouvre la voie, qui éclaire, qui met à disposition son savoir et sa sagesse. Nos voyages sont pour eux l'occasion de partager leurs croyances avec le monde occidental et de promouvoir ces cultures traditionnelles si riches qui menacent de s'estomper. Les donations aux personnes-ressources, permises par ces voyages, sont parties prenantes de l'aventure Omalaya, elles permettent de faire vivre nos guides experts (et leurs communautés) et participent ainsi à la sauvegarde de leur patrimoine.



Un voyage spirituel avec Omalaya, c'est un séjour basé sur **des expériences uniques**, des activités authentiques et porteuses de sens, qui ont pour but de vous aider à créer des liens personnels et hors du commun avec les lieux, les habitants et la culture. Bien plus que de la simple observation, nous vous proposons de participer et de vous immerger dans les terres que vous visitez à la rencontre d'un peuple et de sa culture.

Un voyage avec Omalaya c'est surtout **des rencontres authentiques**, que ce soit avec votre guide, avec les communautés locales, avec les autres membres de votre groupe, ou avec l'équipe locale d'Omalaya. Nous avons tous à donner et à recevoir, et c'est cette profonde notion de partage et de transmission, racine de toutes les philosophies asiatiques, que nous tenons à vous faire vivre et à vivre avec vous lors d'un voyage spirituel.

RECOMMANDÉ PAR

**pétit futé**



VAINQUEUR

Du concours d'entrepreneurs innovants tibétains 2015 institué par le Gouvernement Tibétain et financé par la Fondation du Dalai Lama.

POUR SON ENGAGEMENT ENVERS

LES COMMUNAUTÉS LOCALES





## VOTRE GUIDE :

Yogi avant tout, Cédric Abeck est aussi un coach de vie passionné par l'hypnose, l'alimentation, la méditation et le développement de conscience.

La spiritualité a toujours été le centre de sa vie mais c'est après bien des détours (horticulture, management dans la restauration) qu'il a trouvé sa voie avec le yoga.

Celui-ci est revenu dans sa vie alors qu'il était en plein burn-out et lui a permis de retrouver énergie et clarté d'esprit.

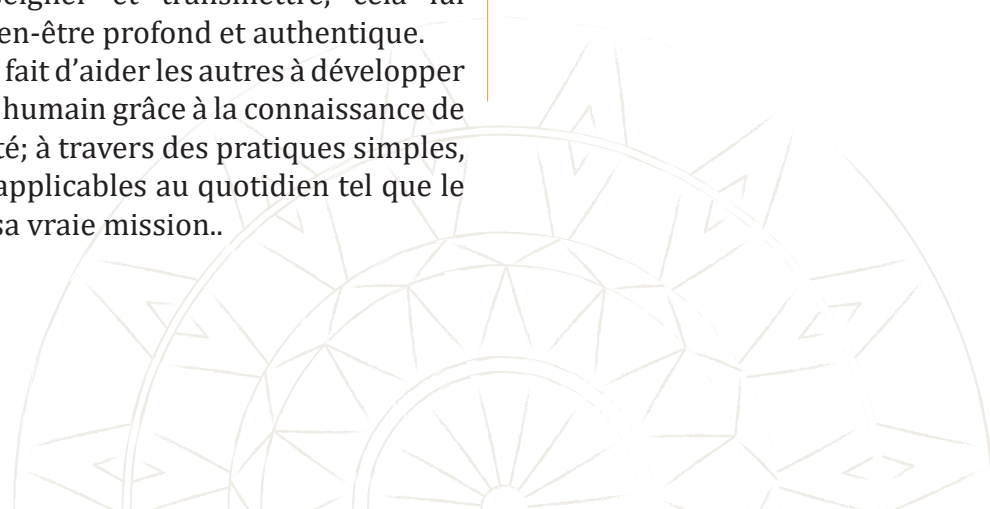
Aujourd'hui, Cédric dirige son propre centre de yoga à Genève (Suisse) au sein duquel il détient plusieurs casquettes: chef d'entreprise, professeur de yoga et pilates, coach, webmaster...

Il adore enseigner et transmettre, cela lui procure un bien-être profond et authentique. Il considère le fait d'aider les autres à développer leur potentiel humain grâce à la connaissance de soi et à la santé; à travers des pratiques simples, naturelles et applicables au quotidien tel que le yoga comme sa vraie mission..

## MON PARCOURS DETOX :

*"C'est grâce à une mauvaise santé et un burn-out sévère que je me suis éveillé à la réalité de la vraie santé. Après 3 ans de fatigue chronique, de constipation et d'infections, j'étais incapable de me lever et de travailler. Aujourd'hui, grâce à un parcours de détoxification continu, j'ai une énergie et une santé jamais égalées auparavant (pas même durant l'enfance).*

*Ces expériences m'ont amené à me former en tant que Spécialiste Détoxification, auprès du Dr Robert Morse, USA ( <https://www.youtube.com/user/robertmorsend/videos> ). J'ai acquis une expérience personnelle de tous les outils ci-dessus, je prêche ce que je vis !"*



# LE PROGRAMME DE VOTRE CURE

## POURQUOI FAIRE UNE CURE DE DÉTOXIFICATION ?

Quel que soit l'état de santé, il ne peut y avoir guérison que s'il y a détoxification.

Tous les symptômes produits par le corps (appelés « maladies ») sont le résultat d'une intoxication et inflammation générale produite par l'accumulation des déchets cellulaires et toxines absorbées par le corps. Ces déchets sont normalement évacués par le système lymphatique, composé des reins et de la peau. Heureusement, cette situation peut- être inversée, il suffit d'accompagner le corps dans sa détoxification. C'est au travers de cette cure initiatique de douze jours que vous en découvrirez les outils adaptés :

### - RÉGIME ALIMENTAIRE FRUGIVORE -

Les fruits sont la nourriture de l'être humain. Ils sont astringent et pénètrent au plus profond des cellules qu'ils hydratent et détoxifient. L'homme est le plus évolué des primates, son système nerveux le plus développé, tout son corps est anatomiquement adapté à la cueillette (mains) et digestion des fruits.

### - JEÛNE -

Ses bienfaits sont connus depuis longtemps : dans la nature tout animal «malade» se met naturellement à jeûner. Le jeûne libère le système digestif mais aussi tous les autres (lymphatique, endocrinien...), permettant ainsi aux cellules d'évacuer leurs toxines et de respirer. En jeunant, le corps va « pomper » dans ces vieilles cellules, les détruire, les recycler. Le jeûne se nomme « jeune » pour une bonne raison !

### - YOGA -

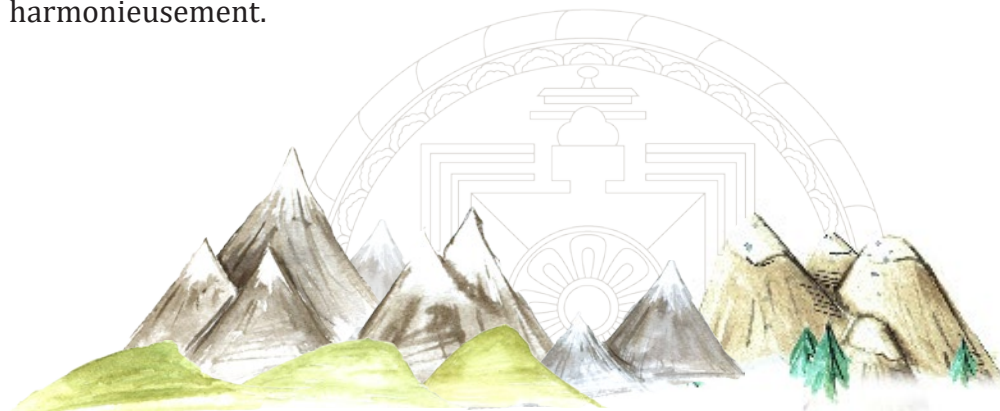
De plus en plus d'études démontrent les bienfaits du Yoga, enseigné à l'école dans de nombreux pays. Le yoga est un système d'exercices psychico-physiques stimulants le système lymphatique principalement, mais aussi tous les autres. Ils ne créent pas de déchets métaboliques (comme lors d'une séance de sport) et font circuler la lymphe.

### - MARCHÉ -

Encore une pratique adaptée à l'homme qui est nomade par définition. La marche fait circuler la lymphe et transpirer en douceur; elle stimule tout le système endocrinien grâce aux points de réflexologie situés sur les pieds. Elle renforce les articulations, les tendons, les muscles.

### - MÉDITATION -

L'esprit est la source de tout. Bien manger est une chose, bien penser en est une autre! La méditation permet de se trouver soi, de transcender l'égo / la personne qui sont créés par nos croyances, notre flux de pensée. Elle apporte le calme, la sérénité tout en permettant à nos cellules d'échanger harmonieusement.



# DETOX ET RÉGÉNÉRATION AU LADAKH AVEC CÉDRIC ABECK

## VOTRE VOYAGE :

Situé sur la pointe nord de l'Inde, à plus de 3500 mètres d'altitude, le Ladakh se niche entre deux des plus hautes chaînes montagneuses du monde, le Karakoram et la chaîne de l'Himalaya. Terre spirituelle, consacrée par les saints bouddhistes, les mystiques, les gurus, les érudits, le Ladakh par son isolement, a vu son mode de vie ancestral préservé.

Aux côtés de Cédric Abeck, vous serez guidés dans un programme de detoxification. Régénérez-vous grâce à un régime spécial élaboré par Cédric, mêlé à des pratiques spirituelles telles que le yoga et la méditation afin d'aligner votre corps et votre esprit.

Le cadre silencieux et relaxant de Timosgam est propice. Ce petit village Ladakhi trouve son charme dans le creux d'une vallée rythmée par le doux courant des rivières et de la verdure florissante. De plus, la nonnerie surplombant le village inspire le lieu de ses énergies bouddhistes. Vous oscillerez donc entre mysticisme tibétain et detoxification dans ce séjour consacré à la découverte de soi.



# ITINÉRAIRE

**JOUR 1 : FRANCE. DELHI.**  
MARDI 14 AOÛT 2018

Arrivée à Delhi et transfert à l'hôtel pour votre première nuit en Inde.

**JOUR 2 : DELHI. LEH.**  
MERCREDI 15 AOÛT 2018

**Départ très tôt de Delhi en avion pour le Ladakh**, « le petit Tibet », une expérience spectaculaire avec ce vol surplombant l'Himalaya. Une réputation méritée puisque ces paysages magiques et envoûtants continuent de marquer et d'inspirer nombre de voyageurs de part le monde.

À votre arrivée à Leh, **direction votre hôtel pour vous installer**. Cette première journée sera consacrée à votre acclimatation à l'altitude. Une journée sous le signe du repos en profitant du soleil et de l'époustouflante beauté des paysages himalayens.

*Vous commencerez votre régime aujourd'hui par un repas végétarien indien.*

**JOUR 3 : LEH. TIMOSGAM.**  
JEUDI 16 AOÛT 2018

Pendant cette journée, **vous vivrez votre première rencontre avec une chamane tibétaine**. Vous aurez alors le grand privilège d'assister à une session chamanique: après avoir effectué des pratiques de purifications, le chamane entre en transe et crée un espace sacré pour la guérison et la divination. Une expérience très intense de la spiritualité traditionnelle!

Puis vous serez conduits à Timosgam, sur la route vous pourrez vous émerveiller devant les impressionnants paysages lunaires, preuve de la beauté Himalayenne se révélant sous vos yeux.

Une fois arrivés à Timosgam, vous serez conduits à votre hôtel. Le reste de la journée sera dédié à la découverte de ce lieu propice à la relaxation.

*Vous continuerez votre régime avec une journée dédiée aux légumes et fruits crus.*



## JOUR 4 - 9 : TIMOSGAM

VENDREDI 17 AOÛT AU MERCREDI 22 AOÛT 2018

A partir de ce jour, votre programme detox commencera.

**Matin :** Chaque jour, vous commencerez la journée avec des pratiques spirituelles telles que la méditation et le yoga guidées par Cédric Abeck. Après ce réveil en douceur, vous aurez la possibilité de partir marcher en compagnie de Cédric et de votre guide dans les petites villages de la vallée. Dans le calme reposant de ces lieux, vous découvrirez le quotidien et les traditions Ladakhies. La beauté naturelle de Tismogam est propice à la marche contemplative.

**Déjeuner :** Selon le programme concocté par Cédric Abeck vous aurez l'occasion d'entamer progressivement votre cure. Ainsi vous suivrez un régime à base de fruits et légumes locaux dont deux jours de mono-diet composée d'abricots, fruit phare du Ladakh. Un jour de jeûne est également prévu. Vous aurez néanmoins l'occasion de goûter la délicieuse et réputée cuisine végétarienne indienne en début et fin de séjour.

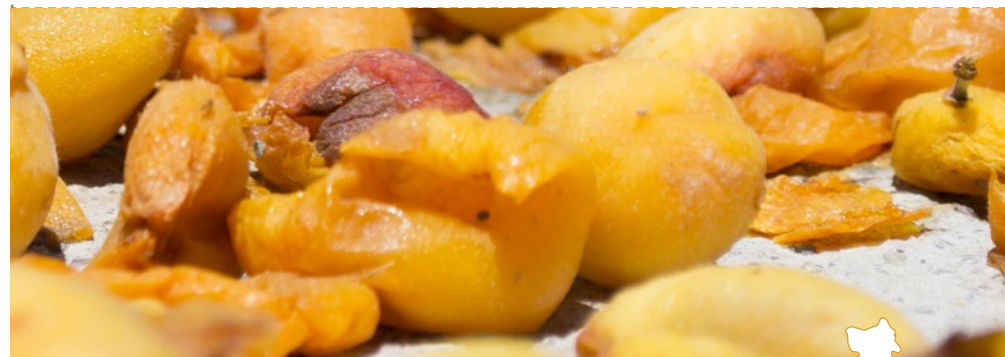
**Après-midi :** L'après-midi sera dédié aux visites des nombreux lieux sacrés environnants. Vous visiterez des temples et monastères centenaires qui continuent encore aujourd'hui de faire résonner les sagesses tibétaines. Pour cela, vous aurez un taxi à votre disposition pour tous déplacements.

### VOTRE MENU DU SÉJOUR

- **Mercredi 15/08 :** Déjeuner Classique Indien Végétarien
- **Jeudi 16/08 :** Fruits et Légumes crus
- **Vendredi 17/08 :** Fruits crus
- **Samedi 18/08 :** Mono-Diet - Abricot seulement
- **Dimanche 19/08 :** Jeûne - Eau et thé seulement
- **Lundi 20/08 :** Mono-Diet - Abricot seulement
- **Mardi 21/08 :** Fruits crus
- **Mercredi 22/08 :** Fruits et Légumes crus
- **Jeudi 23/08 :** Classique Déjeuner Indien Végétarien
- **Vendredi 24/08 :** Classique Déjeuner Indien Végétarien

*Fruits à volonté et tisane à volonté pour chaque jour **jusqu'à satiété.***

*Fruits disponibles : pastèques, pêches, mangues, papayes, bananes...*



**JOUR 10 : TIMOSGAM. LEH.**  
JEUDI 23 AOÛT 2018

Aujourd'hui retour sur Leh en taxi. Après avoir posé vos affaires dans votre guest house, vous assisterez à votre seconde session chamanique.

Vous pourrez vaquer à vos occupations l'après-midi et découvrir la capitale du Ladakh et ses merveilles.

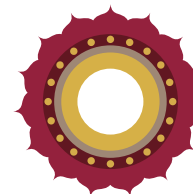
**JOUR 11 : LEH. DELHI.**  
VENDREDI 24 AOÛT 2018

Aujourd'hui, votre taxi vous conduira à l'aéroport de Leh où vous prendrez votre vol retour pour Delhi. Une fois arrivés, un chauffeur vous attendra pour vous amener à votre guest house.

Puis, visite du temple sikh Gurudwara Bangla Sahib. Bâti à la fin du 18ème siècle tout de marbre blanc, il est le temple sikh le plus vaste de la ville et frappe par l'atmosphère de dévotion qui y règne. Prières, prosternations et offrandes sont effectuées rituellement par les nombreux fidèles qui se pressent devant le Granth Sahib, le livre saint du sikhisme. En ressortant, vous pourrez admirer le bassin béni dont l'eau a guéri, semble-t-il, des personnes souffrant de la vérole ou du choléra. Toujours en activité, il continue à être vénéré par les fidèles.

**JOUR 12 : DELHI. SUISSE.**  
SAMEDI 25 AOÛT 2018

Dernière journée de votre voyage dans la captivante capitale de l'Inde et transfert pour l'aéroport international en fonction de vos horaires de départ.

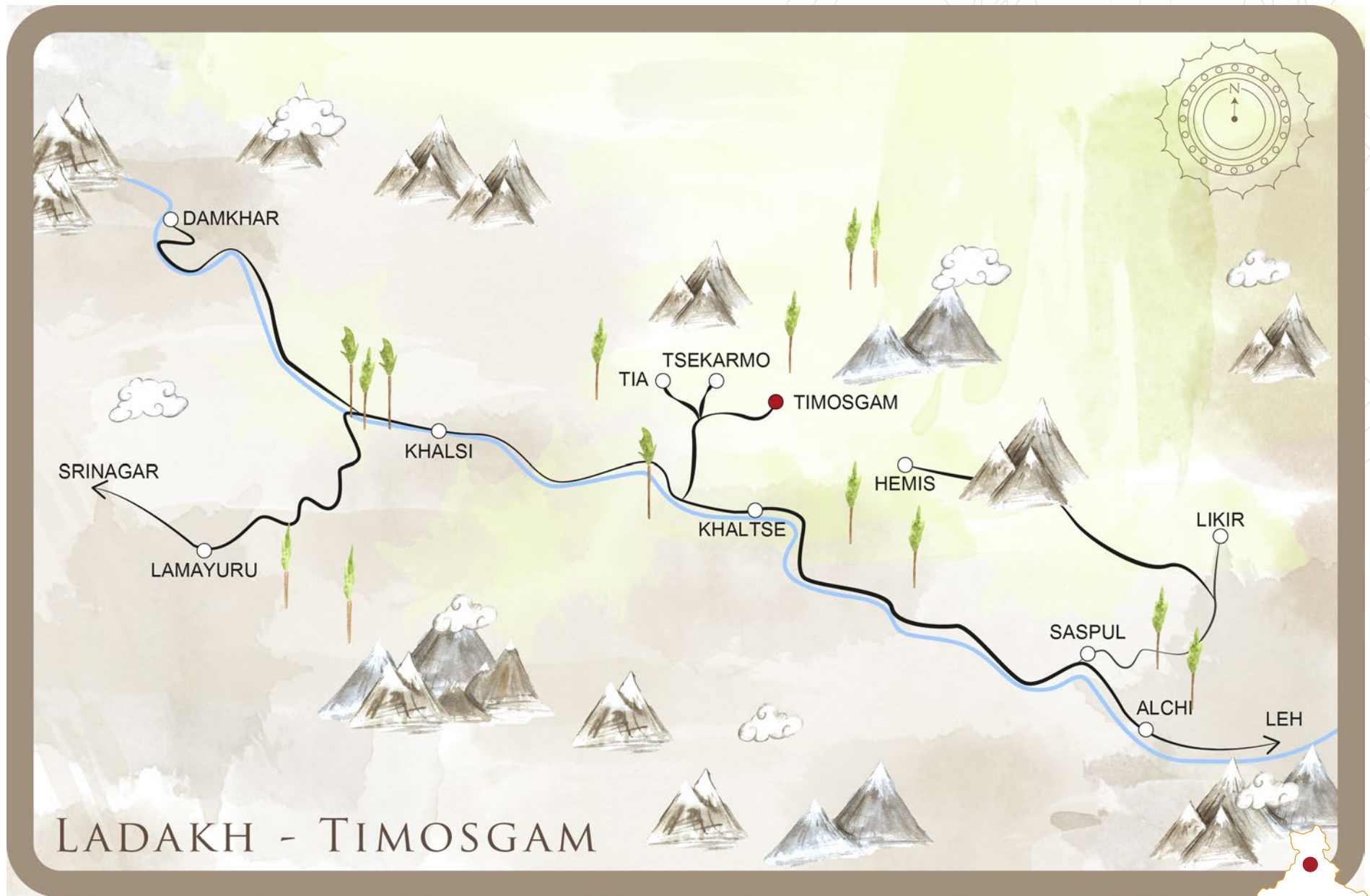


**NAMASTÉ, TASHI DELEK  
& BON VOYAGE!**





# TIMOSGAM ET SES ENVIRONS



# DÉTAILS

**DATE :** Du 14 au 25 août 2018

**PRIX :** 2 100€ par personne

## CE QUE LE PRIX COMPREND

- Pension complète en chambre double à Leh
- Le programme diététique et cure
- L'assistance d'un guide francophone tout au long du séjour.
- Tous les transferts depuis l'aéroport/hôtel jusqu'à l'hôtel/aéroport.
- Tous les transports sur le circuit avec un conducteur anglophone.

## CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux Suisse/Delhi.
- Déjeuner et diner à Delhi
- Les frais de visa pour l'Inde (vous devez vous-même effectuer la démarche pour l'obtention de votre visa).
- L'assurance annulation.
- Les pourboires aux guides et aux chauffeurs.
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans «ce que le prix comprend».

## HÉBERGEMENT

- 2 nuits en hôtel\*\*\* à Delhi - *petit déjeuner compris*
- 2 nuits en guesthouse à Leh - *pension complète*
- 7 nuits à Timosgam au Namra Hôtel

## TRANSPORT

- En bus climatisé sur tout le circuit.

## PLUS D'INFORMATIONS

- L'itinéraire proposé peut être amené à être modifié en fonction des aléas météorologiques et/ou techniques.
- Les êtres d'exception que vous rencontrerez et qui vous accompagneront durant votre séjour sont parfois sollicités par la communauté locale, veuillez noter que votre programme pourrait être modifié en fonction de leurs obligations.

